

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, характеризующееся высоким уровнем глюкозы (сахара) в крови. Это происходит либо из-за недостаточного производства инсулина поджелудочной железой (диабет 1 типа), либо из-за того, что клетки организма становятся резистентными к инсулину (диабет 2 типа).

### *Причины и факторы риска*

#### **Диабет 1 типа:**

- Обычно развивается у детей и молодых людей.
- Причина — аутоиммунная реакция, при которой иммунная система атакует и разрушает инсулин-продуцирующие бета-клетки поджелудочной железы.
- Факторы риска включают генетическую предрасположенность и воздействие определенных вирусов.

#### **Диабет 2 типа:**

- Чаще встречается у взрослых, но все чаще диагностируется у детей и подростков.
- Основные причины — ожирение и малоподвижный образ жизни.
- Факторы риска включают возраст, семейную историю заболевания, лишний вес и этническую принадлежность.

### *Симптомы*

Симптомы сахарного диабета включают:

- Повышенная жажда и частое мочеиспускание.
- Усталость и слабость.
- Нечеткость зрения.
- Медленное заживление ран.
- Необъяснимая потеря веса (особенно при диабете 1 типа).

### *Диагностика*

Диагностика сахарного диабета проводится с помощью различных методов, включая:

- **Тест на уровень глюкозы в крови натощак** — измерение уровня сахара в крови после ночного голодания.
- **Гликированный гемоглобин (HbA1c)** — показывает средний уровень сахара в крови за последние 2-3 месяца.
- **Оральный глюкозотолерантный тест (ОГТТ)** — измерение уровня глюкозы в крови после приема сахарного раствора.

### *Лечение*

#### **Диабет 1 типа:**

- Инсулинотерапия: регулярные инъекции инсулина или использование инсулиновой помпы.
- Постоянный мониторинг уровня глюкозы в крови.
- Диета и физическая активность.

## **Диабет 2 типа:**

- Изменение образа жизни: здоровая диета, регулярные физические упражнения и потеря веса.
- Пероральные лекарства, которые помогают контролировать уровень сахара в крови.
- В некоторых случаях инсулинотерапия.

## **Осложнения**

Без надлежащего контроля сахарный диабет может привести к серьезным осложнениям, таким как:

- Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт).
- Повреждение нервов (нейропатия).
- Повреждение почек (нефропатия).
- Проблемы с глазами (ретинопатия) и слепота.
- Ампутация конечностей из-за плохого заживления ран и инфекций.

## **Профилактика**

Профилактика диабета 2 типа включает:

- Поддержание здорового веса.
- Регулярные физические упражнения.
- Здоровое питание с низким содержанием сахара и жиров.
- Регулярные медицинские осмотры и мониторинг уровня сахара в крови.

## **Заключение**

Сахарный диабет — серьезное и распространенное заболевание, требующее внимательного подхода к лечению и контролю. Своевременная диагностика, изменение образа жизни и правильное лечение помогают предотвратить осложнения и улучшить качество жизни пациентов.